

Der Pausenexpress

Der Pausenexpress – die 15minütige Bewegungspause für Ihre Gesundheit

- Ausgangsposition „aktiver Stand“: aufrechte Haltung, Schultern tief ziehen, Rumpf anspannen, Knie leicht gebeugt, Füße hüftbreit aufgestellt.
- Gleichmäßige Bewegungsausführung und regelmäßige Atmung beachten.
- Mindestens 2x wöchentlich wenigstens je eine Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübung ausführen.
- Bei gesundheitlichen Einschränkungen und/oder Schmerzempfinden bitte mit dem behandelnden Arzt sprechen.

Mobilisation



Brustöffner

Ausgangsposition: aktiver Stand, Arme seitlich auf Schulterhöhe fast gestreckt halten, Daumen zeigen nach oben

Ausführung: Arme nach hinten ziehen, Schulterblätter nähern sich an, dann Schultern nach vorne ziehen, Arme schließen, den Rücken runden, 10 Wiederholungen

Beckenschaukel

Ausgangsposition: aktiver Stand, Hände auf die Hüften gelegt

Ausführung: das Becken aufrichten und kippen, Hände unterstützen die Bewegung, 10–15 Wiederholungen

Seitneigung

Ausgangsposition: aktiver Stand, ein Arm fast gestreckt Richtung Decke halten

Ausführung: den Oberkörper zur Seite neigen, den Arm dabei in Verlängerung ziehen, in die Ausgangsposition zurückkommen, 10–15 Wiederholungen pro Seite

Kräftigung



Rückenzug im Stehen

Ausgangsposition: leichte Kniebeuge, Füße hüftbreit aufgestellt, der Oberkörper ist gerade nach vorne gebeugt, Bauchnabel nach innen ziehen, Arme neben dem Körper halten (90° Winkel im Ellbogengelenk), Handflächen zeigen nach vorne

Ausführung: die Arme an der Seite entlang bis über den Kopf strecken und die Fingerspitzen zueinander bringen, dann die Ellenbogen Richtung Taille ziehen, 10–15 Wiederholungen



Oberkörperrotation mit verschränkten Armen

Ausgangsposition: aktiver Stand, Arme sind vor dem Oberkörper verschränkt

Ausführung: den Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen, die Beine sind dabei in der Ausgangsposition fixiert (das Becken stehen lassen), der Bauch ist angespannt, 10 Wiederholungen pro Seite



Kniebeuge (an der Wand)

Ausgangsposition: den Rücken an einer Wand anlehnen, Schulterblätter Richtung Becken ziehen, Hüft- und Kniegelenke annähernd 90 Grad beugen, Füße parallel zueinander aufstellen

Ausführung: Position je nach Trainingszustand für ca. 30–60 Sekunden halten und gleichmäßig weiter atmen

Dehnung



Hüftbeuger (auf Stuhl/Tisch)

Ausgangsposition: in Schrittstellung einen Fuß auf einem rutschfesten Stuhl (alternativ auf der Tischkante) abstellen, Hüfte bleibt parallel, beide Fußspitzen zeigen nach vorne

Ausführung: die Hüfte nach vorne schieben, das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagern bis eine leichte Spannung auf der Oberschenkelvorderseite zu spüren ist, pro Seite 15 Sekunden halten, zwei Wiederholungen pro Seite



Nackelmuskulatur

Ausgangsposition: aktiver Stand, Arme seitlich locker hängen lassen

Ausführung: Kopf langsam zur Seite neigen (Ohr in Richtung Schulter ziehen), pro Seite ca. 12–15 Sekunden halten, 2 Wiederholungen pro Seite



Brustwirbelsäule

Ausgangsposition: aktiver Stand, Hände ineinander verschränken, Handflächen nach außen drehen

Ausführung: Arme weit nach vorne strecken, Kinn Richtung Brustbein sinken lassen, Rücken runden, 12–15 Sekunden halten, zwei Wiederholungen

Die Durchführung des Pausenexpresses erfolgt auf eigene Gefahr.

Informationen rund um Healthy Campus an der Universität Bonn unter: www.healthy-campus.uni-bonn.de